المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
إدارة التربية والتعليم بحائل
مدرسة





فوائد الحليب والتمر

معاً نحو نمو أفضل



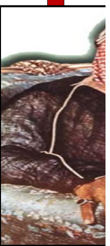
ذكر التمر في الأحاديث النبوية

وورد في فضل التمر و أكله عدة أحاديث

عن رسول الله صلى الله عليه و سلم قال : " خير تمراتكم البُرنيُّ ، يذهب الدّاء ."وعن عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " إنَّ في العجوة العالية شفاءً"

وقال صلى الله عليه و سلم : " من وجد تمراً فليفطر عليه ، و من لا يجد

فوائد الحليب



1- الحليب غذاء متكامل ذا قيمة غذائية لا تتوفر في أي مشروب آخر .

2- يحتوي الحليب (17) مادة غذائية أساسية مهمة للنمو في السنوات الأولي من العمر منها (5) مواد غذائية يطلق عليها اسم { بناة العظم }

3- يحوي الحليب بعض السكريات الثنائية سريعة الهضم والتي توفر للطالب الطاقة اللازمة للتعلم والنشاط المدرسي .

4- يحتوي الحليب علي نسبة عالية من المعادن

5- يحتوي الحليب علي العديد من مضادات الأكسدة والتي ثبت دورها في الوقاية من مرض السرطان .

6- الانتظام في شرب الحليب يقلل من التعرض للوفاة من جراء

احتياج الطالب

يحتاج الطالب إلى ما يعادل من 2 إلى 3 حصص من الحليب ومشتقاته يومياً

<u>الحصة 240ملل</u>.

تناول الطالب 200ملل من الحليب مع بداية اليوم الدراسي يزيد من قدرته على التعلم والاستيعاب ويرفع من تحصيله الدراسي ويزيد من

1

فوائد التمر الطبية

1/ يساعد على العلاج من الأنيميا لما يحتويه من معدن الحديد.
2/ يعالج أمراض القلب لاحتوائه على عنصر الحديد.
3/ يعالج الإمساك نظراً لاحتوائه على كمية عالية من سكر الفواكه الفركتوز
4/لديه فعالية ضد الحساسية لاحتوائه على عنصر الزنك.

أهمية التمر

للتمر دور هام في حياة سكان الجزيرة العربية على مر العصور، إذ كان التمر غذاء رئيسيا أزمنة طويلة، ومما يدل على قيمته الغذائية وفوائده الصحية اختار الله إياه طعاما للسيدة مريم دون الأطعمة الأخرى قال تعالى (وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا) (مريم 25) كما بين النبي صلى الله عليه وسلم الأهمية للتمر بأن قال (بيت لا تمر فيه جياع أهلة)

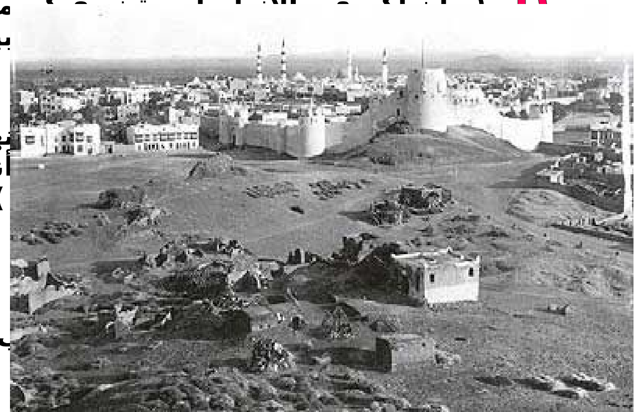
٥

مشتاقات الحليب

اللبن :

وردت كلمة اللبن في القرآن الكريم في قوله تعالى
(... مما في بطونه من
...بين) النحل آية 66





...نهار
...أنها
...) (

...ب وف...

تعتبر الزبدة من أهم المواد الغذائية فهي خلاصة الحليب ويجب تناولها طازجة وبدون إضافة الملح 0

الأجبان :

الأجبان هي من مستخلصات الحليب ومشتقاته وذات قيمة غذائية هامة

فوائد الأجبان :

تختلف أشكال الأجبان من رخوة كاللبن الرائب واللبنة والأجبان المطبوخة وأنواع الأجبان الأخرى وهي تعطى في الحالات المرضية التالية :

الاسهال وعسر الهضم ، التهابات الأمعاء ، السكري ،

التمر فاكهة مباركة أوصانا بها رسول الله صلى الله عليه وسلم
ولا شك أن وراء هذه السنة النبوية المطهرة إرشاد طبي وفوائد صحية عظيمة . فقد اختار رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الأطعمة دون سواها لفوائدها الصحية الجمة ، وليس فقط لتوافرها في بيئته الصحراوية .
فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره تتنبه الأجهزة ، ويبدأ الجهاز الهضمي في عمله ، وخصوصا المعدة التي تريدالتلطف بها ، ومحاولة إيقاظها باللين . والصائم في تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما يكون في حاجة إلى الماء .
وأسرع المواد لغذائية التي يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هي المواد السكرية ، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة . ولا سيما إذا كانت المعدة والأمعاء.خالية كما هي عليه الحال في الصائم .
ولو بحثت عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معا (القضاء على الجوع والعطش) فلن تجد أفضل من السنةالمطهرةحينما تحث الصائمين على أن يفتتحوا إفطارهم بالتمر
التمور والقيمة الغذائية
وتحتوي التمور على نسبة عالية من السكريات تزيد عن 85% من وزنها الجاف، كما تحتوي على كميات من الأملاح المعدنية والعناصر النادرة، حيث أطلق عليها لقب منجم لغناها بالمعادن، فتناول 100 جم من التمر يمد جسم الإنسان بكامل احتياجاته من المغنيسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت، وبنصف احتياجاته من الحديد، وربع احتياجاته من كل من الكالسيوم والبوتاسيوم، وتحتوي التمور السعودية على كميات مرتفعه من الفلور، يقدر بخمسة أضعاف ما تحتويه الفواكه الأخرى من هذا العنصر، كما أنه يحتوي على فيتامين (ب) وهي مصدر جيد لحمض الفوليك، كما يحتوي على السكريات والبروتينات والدهنيات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة.

الحليب في الطب الحديث



ان الحليب غذاء غني بالسعرات الحرارية ـ اللتر الواحد يعطي من 006 007 سعرة حرارية ـ ويمكن للإنسان أن يعيش وقتاً طويلاً على الحليب وحده .
يحتوي اللتر الواحد من الحليب على 03غ من البروتين ، و 53غ من المواد الدسمة ، و 45غ من سكر الحليب ، و 7غ من الأملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والصوديوم . ويحوي 51 نوعاً من الفيتامينات المختلفة بيـنها (أ ، ب ، د) ، واللتر الواحد من الحليب يكفي لتأمين نصف حاجة الجسم من البروتين (وهذا يعادل ما في 002غ من اللحـم) ، ونـصـف الحـاجـة مـن المـواد الدسـمـة ، والحـاجة كلها من فيتامين (أ) ، وثلث الحاجة من فيتامين (ب 1) . والحليب ملين لطيف ، ومنقذ من التسمم .

ذكره في السنة

قال رسول الله صلي الله علية وسلم :- (من أطعمة الله طعاماً فليقل اللهم

القيمة الغذائية للحليب

الحليب

الحليب غذاء كامل التركيب وغني بمواده الغذائية والفيتامينات التي يتطلبها الإنسان كما يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض المختلفة وهو مدر للبول ولا

يترك فضلات في الجسم .

فوائده

الحليب غذاء مميز للطفل الرضيع والأطفال عامة ويعطى للكبار والصغار

في الحالات المرضية التالية :

قصور القلب

التهابات الكلى والكبد

قرحة المعدة والأمعاء

الحميات على اختلافها

زيادة نسبة البولينا والحامض البولي في الدم .

ماذا يستطيع الحليب أن يقدم لصحتك

يعتبر اهم العناصر المغذية لاحتوائه على الكالسيوم والفسفور والمهمان مع فيتامين د في بناء الهيكل العظمي والمهم في دعم جسم الإنسان وصلابته وتقوية الأسنان 0

الحليب خالي الدسم يساعد في التخفيف وانقاص الوزن 0

الحليب ومشتقاته يقي البدينين من السكري

بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه ، ومن سقاه الله لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن)0

وهو مشروب أهل الجنة .

تعريف الحليب / الحليب غذاء رباني أساسي في غذاء الإنسان عموماً الصغير والكبير وله أهمية خاصة للطلاب وتناول 200مللي من الحليب في بداية اليوم الدراسي يوفر له القدر الكافي من الطاقة للتعلم واللعب .

3

3

6

أهم المواد الغذائية للحليب



1 النشويات / وهي المصدر الرئيسي

2الدهون / توفر الطاقة اللازمة للانتباه والتركيز في الدراسة .

3البروتين / يفيد في بناء الأنسجة والعضلات والشعر والأظافر .

4 فيتامين أ / يحافظ على سلامة الرؤيا ونضارة الجلد .

5 فيتامين ب 6/ له دور في رفع المناعة ومقاومة الأمراض .

6 فيتامين ب 12/ يلعب دوراً في تركيب كريات الدم الحمراء .

7- حمض البانتوثينيك / يلعب دور في استقلاب المواد الغذائية للإنتاج الطاقة

8 النياسين / له دور في تعزيز النمو وتطور الجسم

9 الثيامين / يلعب دوراً في توليد الطاقة من المواد الغذائية

10-الريبوفلافين / له دوراً في تحويل الغذاء إلى طاقة

11-حامض الفوليك / يلعب دوراً في تركيب كريات الدم الحمراء 0

12-فيتامين ج / يلعب دوراً في الوقاية من

الاكثار من تناول الحليب يحمي من الاصابة بالنقرس 0

الأمراض وفي التئام الجروح .

13- الكالسيوم / من بناة العظام ، ويحمي الأسنان ويقويها .

14- المغنيزيوم ... بناة العظم .

4

5

15- الزنك / مهـ ... استعادة الأنسجة التالفة وزيادة النمو .